Блог психолога: что такое газлайтинг и как ему противостоять? - BBC News Україна

- Елена Савинова
- Психолог

24 октября 2017



АВТОР ФОТО, AYO OGUNSEINDE/UNSPLASH

Несмотря на романтическое происхождение - от оскароносного фильма "Газовый свет" - явление газлайтинга никоим образом не связано с увлечением, симпатией или любовью.

Свет, который не греет

Речь идет о разновидности утонченного психологического насилия, применяемого намеренно в течение длительного времени.

Цель его - заставить человека усомниться либо в адекватности собственного восприятия действительности, либо в объективности окружающего мира вообще.

Как следствие - потерять связь с реальностью, разувериться в себе, заподозрить у себя безумие, впасть в отчаяние.

Так, герой фильма Джорджа Кьюкора крадет у своей жены драгоценности. Но чтобы заверить ее, что это ей только кажется, одновременно делает различные манипуляции с домашним освещением.

Жена, конечно, замечает неладное, но он утверждает, что ей это так же кажется. Озадаченная женщина, которая искренне доверяет мужу, начинает верить в наличие у себя галлюцинаций.

Надо ли объяснять, что с таким тревожным, безвольным человеком можно делать что угодно - еще и оправдываться, что все делается для его же блага.

Манипулятивное отрицание реальности может касаться как фактов: я такого никогда не делал, не говорил, снова ты все выдумываешь. Так и эмоций.

Например, склонные к чрезмерному контролю родители, пытаясь приучить ребенка к "правильным" эмоциям и чувствам, часто говорят ему: на самом деле ты так не думаешь. Тебе только кажется, что ты этого хочешь, а ведь ты хочешь совсем другого.

Агрессоры тоже плачут

Также часто родители отрицают физическое насилие над детьми.

Мужчина считает слезы жены, которые являются нормальной реакцией на его оскорбительные слова или поступки, - проявлением ее депрессии и советует пойти лечиться.

Девушку, которая заявляет о домогательствах, обвиняют в провокации их или вообще объявляют сумасшедшей.

Неподтверждение - еще одно название этого манипулятивного поведения.

Оно принадлежит шотландскому психиатру Рональду Лейнгу. Учитывая то, что человек - существо социальное, ему нужно, чтобы другие "подтвердили" адекватность его собственных поступков и взглядов.

Суть газлайтинга - в намеренном отказе предоставить такое подтверждение, в ложном отрицании чьих-то действий и мыслей.

Такое явление нередко наблюдаем там, где люди в течение длительного времени находятся вместе - на работе, в семье, в детских или подростковых коллективах.

В основе его - модель поведения жертва-агрессор. То есть, кто-то один имеет преимущественно неосознанные садистские наклонности. На другом же конце каната - партнер с комплексом жертвы.

"Недопринц" и "ты-же-девочка"

АВТОР ФОТО, FREESTOCKS.ORG/UNSPLASH

Обязательное условие газлайтинга - согласие на участие в этой "игре" другого, подчинение манипулятору.

Например, жена предпочитает молча перетерпеть очередной приступ моральных издевательств мужа - потому что зависит от него материально, ради детей, из-за страха быть брошенной.

Но это только подбадривает газлайтера. Он стремится любой ценой вывести партнера из равновесия, а затем переложить на него вину за то, что тот снова устроил истерику. И таким образом еще раз доказать свою якобы правоту - что у женщины проблемы с психикой.

Потребность манипулировать, унижать возникает из-за нежелания признать виновным в ухудшении отношений себя. Из-за низкой самооценки, страха потерять красивую и умную жену, зависти ее успехам. Причиной часто бывают детские травмы, эмоциональная недоступность родителей.

В своих упреках, чтобы досадить больнее, агрессоры как правило, апеллируют к тому, что человек не в состоянии изменить - к возрасту, полу, происхождению, физиологическим особенностям.

"Как ты можешь так себя вести, ты же женщина!", "Не ругайся при детях, ты же мать!", "Посмотри на себя - тоже мне принц!", "С твоей комплекцией можно и три дня не есть". Знакомые ведь аргументы?

Вежливое хамство

Но газлайтинг - это даже не громкие ссоры или трамвайная брань.

Говорят, люди, которые друг другу не безразличны, ссорятся из-за нехватки острых эмоций. Но вследствие низкой культуры не умеют по-другому их испытать.

Да и примирение после бури бывает сладким. Здоровое "выяснение отношений" - это когда муж и жена на равных могут высказать друг другу все, что накипело.

В нашем же случае мы имеем дело с угнетением, попыткой психологически более сильного подчинить себе слабого. Еще и выдать его при этом за дурака.

Это умение с улыбкой сказать что-то отвратительное, откровенное издевательство выдать за заботу. Здесь в ход идут не оскорбления, а, например, красноречивое молчание, когда жертва заходит в класс или в офис.

Это может быть смех за спиной и заверения, что все лишь послышалось. Или фальшиво-сочувственный вопрос, почему он или она так плохо выглядит, может быть, что-то случилось.

Газлайтерами бывают не только супруги или коллеги по отношению друг к другу.

Так иногда ведут себя взрослые дети с пожилыми родителями. Например, дочь говорит старенькому отцу, который хочет помочь: сейчас наш папа снова что-то разобьет или сожжет. Или бросает иронически-снисходительно в адрес матери: "Мама, вы забыли, сколько вам лет, что нацепили это платье? Главное - не забудьте теперь, куда собрались".

Тьма в конце тоннеля

АВТОР ФОТО, CASSIDY KELLEY/UNSPLASH

Чтобы противостоять газлайтингу, достаточно прекратить перетягивание каната.

Не надо проверять, действительно ли вы или ваш партнер не говорили или не делали того, в чем вас пытаются убедить. Это только посеет в сознании лишние сомнения.

Нужно больше доверять себе, развивать уверенность в собственных убеждениях, правильности ваших действий.

Если такие нездоровые отношения сложились на работе, лучше изменить коллектив. То же касается и детей. В случае травли ребенка в школе лучше перевести его в другое учебное заведение.

Если же газлайтер - ваш муж, не стоит оправдываться или доказывать, что вы - не сумасшедшая. Спокойно, но твердо скажите ему, что такое его отношение вас обижает и в дальнейшем вы не будете мириться с ним. Если ничего не изменится - собирайте вещи и уходите, не раздумывая.

Ведь манипуляция не может быть основой здоровых отношений. И чем дольше вы проживете под одной крышей с газлайтером, тем дольше вам придется "собирать" свою личность по частям.